

Gesunder Lebensstil beugt Nierensteinen vor

Schon kleine Umstellungen zeigen große Wirkung

Köln, August 2012. Stechende Schmerzen beim Wasser lassen, krampfartige Muskelkontraktionen oder sogar Blut im Urin – statistisch gesehen muss jeder 25. Deutsche damit rechnen, mindestens einmal im Leben an Nierensteinen zu leiden. Bei Männer im Alter von 20 bis 50 Jahren treten diese schmerzhaften Kalkablagerungen weitaus häufiger auf als bei Frauen. Die Bildung solcher kristallinen Rückstände lässt sich nach heutigem medizinischen Kenntnisstand nicht verhindern. Bestimmte Maßnahmen beugen aber der Entstehung weiterer Nierensteine vor.

In etwa 80 Prozent der Fälle spült der Urin kleine Nierenkristalle ohne Probleme aus dem Körper. Oft bemerken Patienten sie gar nicht oder nur zufällig bei einer Untersuchung. Solche Steine verlangen lediglich nach regelmäßigen Kontrollen. „Unangenehm wird es erst, wenn größere Steine im Harnleiter stecken bleiben und schmerzhafte Nierenkoliken auslösen. Daraus folgende Harninfektionen und Harnabflussstörungen schädigen eventuell die Nieren“, weiß Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und Geschäftsführer des Ärztenetzwerks Uro-GmbH Nordrhein. Solche Nierensteine bedürfen einer umgehenden ursachenorientierten Behandlung. Denn die Entstehung von Nierensteinen ist oft erblich bedingt. Aber auch falsche Ess- und Trinkgewohnheiten tragen zur Bildung von Nierensteinen bei. Sie entstehen durch Ablagerungen verschiedener Stoffe, die sich eigentlich in gelöster Form im Urin befinden. Bestimmte Lebensgewohnheiten fördern die Auskristallisierung zu Steinen – vor allem bei vorbelasteten Menschen. Die einmalige Entfernung eines Nierensteines durch Stoßwellen oder einem endoskopischen Eingriff beseitigt zwar akute Beschwerden schnell und schonend, beugt aber nicht der Entstehung weiterer Nierensteine vor. Um ein beschwer-

Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst – Große Düwelstraße 28 - 30171 Hannover
robst@komm-public.de - fon: 0511-89 88 10-11 - fax: 0511-89 88 10-10

Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65

defreies Leben zu führen, müssen Betroffene vor allem ihre Lebensgewohnheiten umstellen.

„Das Risiko, das neue Nierensteine entstehen, vermindern Patienten, indem sie ihr Ess- und Trinkverhalten umstellen“, rät Dr. Schaefer. Dabei setzen sie am besten auf eine ausgewogene Mischkost mit Vollkornprodukten, Obst und Gemüse. Tierische Fette, also Wurst und Fleisch, gehören am besten nur selten auf den Speiseplan. Außerdem gilt es, auf übermäßig viel Kochsalz zu verzichten. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr minimiert zusätzlich das Nierenstein-Risiko. Als Getränke eignen sich Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees besonders gut. Neben der Ernährung spielt Bewegung eine wichtige Rolle, um Nierensteine zu vermeiden. Regelmäßige körperliche Aktivitäten und die Minderung von Übergewicht wirken unterstützend und können sogar verhindern, dass sich Nierensteine festsetzen.

Wenn sich dennoch wiederholt Nierensteine bilden, empfehlen Urologen eine genaue Stoffwechseluntersuchung. Dabei führen sie eine Blut- und Urinanalyse durch. Mithilfe dieser Ergebnisse lässt sich die weitere Behandlung individuell auf den Patienten abstimmen.

Nähere Informationen unter www.urologen-nrw.de

Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst – Große Düwelstraße 28 - 30171 Hannover
robst@komm-public.de - fon: 0511-89 88 10-11 - fax: 0511-89 88 10-10

Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln
kapla@rielingdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65